Wochenplan

Stand: September 2026

FitAb50 Recklinghausen e.V.
Postfach 100504
45665 Recklinghausen
Telefon: 02361/3880999

von	bis	Sportart	Sportstätte	ÜbungsleiterIn	Telefon
Montag					
09:00	10:30	Yoga I	BSA Maybacher Heide	Imke Schmieding	0170/3831026
10:45	12:15	Yoga II	BSA Maybacher Heide	Imke Schmieding	0170/3831026
09:30	11:00	Gymnastik	Hallenbad Herner Str.	Walburga Krebs	02361/23328
11:00	12:00	Tennis 1x3 Plätze	Tus 05 Sinsen, Schulstr.49 in 45770 Marl	Jörg Pommerenke	0173/7346297
12:00	13:00	Tennis 1x2 Plätze	Tus 05 Sinsen, Schulstr.49 in 45770 Marl	Jörg Pommerenke	0173/7346297
12:30	14:00	Tai Chi	BSA Maybacher Heide	Sebastian Garbas	0176/22728212
14:15	15:45	Tai Chi	BSA Maybacher Heide	Sebastian Garbas	0176/22728212
16:00	17:15	Funktionsgymnastik	D.Bonhoeffer Realschule	Karin Rockstein	02361/31691
17:15	18:30	Funktionsgymnastik	D.Bonhoeffer Realschule	Karin Rockstein	02361/31691
16:30	17:30	ZUMBA Gold	D.Bonhoeffer Realschule	Stefanie Wuwer	0178/3800141
20:00	21:30	Badminton	D.Bonhoeffer Realschule	André Janzen	02361/653518
Dienstag					
09:00	10:00	Bodyfitness für Frauen	Hallenbad Herner Str.	Doris Nisch	02361/494221
10:00	11:00	Wirbelsäulengymnastik	Hallenbad Herner Str.	Doris Nisch	02361/494221
10:00	11:30	Nordic Walking	Bladenhorster Str. ,RE-Suderwich	M.-Wolff	0176/99149529
16:30	17:30	Fatburner+Core-Training	D.Bonhoeffer Realschule	Petra Kübber-Rösmann	01778342645
20:00	21:30	Volleyball	Grundschule a.d.Hohenzollernstr	Bruno Andres	02361/27286

von März bis September werden monatliche Wanderungen (ca.12-15km) angeboten; variiert zwischen DI und DO
sh. Website /Outdoor/Wandern!

Mittwoch					
09:30	11:00	Gymnastik	Hallenbad Herner Str.	Walburga Krebs	02361/23328
15:00	16:00	Wassergymnastik	vorrübergehend Hallenbad Süd	Melanie Eberhardt	nur WhatsApp '01772353503
13:00	14:30	Body&Brain Fitness	BSA Maybacher Heide	Dorothee Vogt	0152/22935185
14:00	15:30	Bewegung 70 plus	Pfarrheim Roncallihaus, St.Elisabeth	Jutta Ollesch	02361/42143
16:45	17:45	Gymnastik	BSA Maybacher Heide	Anja Rösner	02368/692297
17:45	18:45	Chi Ball	BSA Maybacher Heide	Anja Rösner	02368/692297
18:00	19:00	Funktionsgymnastik	D.Bonhoeffer Realschule	Karin Rockstein	02361/31691
Donnerstag					
09:30	11:00	Gymnastik und mehr	Hallenbad Herner Str.	Jutta Ollesch	02361/42143
11:00	12:00	Wassergymnastik	Hallenbad Herner Str.	Natalie Ruzic	nur WhatsApp '015758534022
12:00	13:00	Wassergymnastik	Hallenbad Herner Str.	Natalie Ruzic	nur WhatsApp '015758534022
11:00	12:30	Yoga I	BSA Maybacher Heide	Lisa Fohrmann	0177/7224001
12:45	14:15	Yoga II	BSA Maybacher Heide	Lisa Fohrmann	0177/7224001
16:30	18:00	Wirbelsäulengymnastik	BSA Maybacher Heide	Doris Nisch	02361/494221
19:00	21:00	Freiluft Beach Volleyball	BSA Maybacher Heide	Bruno Andres	02361/27286

von März bis September werden monatliche Wanderungen (ca.12-15km) angeboten; variiert zwischen DI und DO
sh. Website /Outdoor/Wandern!

Freitag					
09:30	11:00	Body&Brain Fitness	BSA Maybacher Heide	Dorothee Vogt	0152/22935185
11:00	12:00	Wassergymnastik	Hallenbad Herner Str.	Melanie/Natalie	
12:00	13:30	Latin Solo	Widance, Weidestr. 1A	Wiebke Harder	0172/4707906
15:00	16:00	Wassergymnastik	vorrübergehend Hallenbad Süd	Melanie Eberhardt	nur WhatsApp '01772353503
15:00	16:00	ModernLineDance	Tanzschule Pompös, Sieben Quellen 41, RE	Mandy/Philip	
15:00	20:45	freies Schwimmen	Hallenbad Süd, Pappelallee	unter Vorlage des Mitgliedsauweis	
Samstag					
10:00	12:00	Badminton	D.Bonhoeffer Realschule	André Janzen	02361/653518
11:30	13:30	Boule	Boulodrome Am Freibad 20, RE	Klaus Gabbert	0176/22950824
11:00		Radgruppe Treffpunkt	Hallenbad Herner Str.	Gerd Grüttner	02361/375366
		ab April bis Oktober jeden 1. und 3. Samstag eines Monats			
Sonntag					
10:00	11:30	Nordic Walking	Parkplatz in den Heuwiesen am Sportplatz SG Hillen	Jutta Ollesch	0176/99149529

bis auf wenige Ausnahmen ist das Angebot ganzjährig (Ferien legen die ÜbungsleiterInnen individuell fest)

Programmänderungen werden durch Aushänge an den Infotafeln Hallenbad Herner Str. sowie BSA Maybacher Heide und auf der Homepage ***http://www.fitab50-recklinghausen.de*** bekannt gegeben.